

Kuba Kokos Bowl mit Ananas-Paprika-Salsa dazu Brokkoli und Koriander

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 629 kcal • Tag 2 kochen

18



Basmatireis



Kokosmilch



rote Spitzpaprika



Brokkoli



Gewürzmischung
„Hello Aloha“



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Koriander



Petersilie glatt



Knoblauchzehe



Mandeln blanchiert,
gehobelt



Limette, ungewachst



Ananas in Stücken



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Brokkoli NL ES	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15	2 g**	4 g	6 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	2	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Mandeln blanchiert, gehobelt 22	1	1	1
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	1
Ananas in Stücken	99 g**	148,5 g**	198 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 670 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2633 kJ/629 kcal
Fett	4,1 g	27,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	16,5 g
Kohlenhydrate	11,9 g	79,8 g
– davon Zucker	2,7 g	18,1 g
Eiweiß	2,4 g	15,8 g
Salz	0,07 g	0,45 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 15) Weizen 22) Mandeln

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten SN: Senegal BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



1 Kokosreis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser* füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] Salz* hinzufügen und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann den Topf vom Herd nehmen, Kokosmilch und die Hälfte [alles | alles] vom „Hello Aloha“ unterrühren und den Reis mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Mandeln rösten

In einer großen Pfanne Mandelblättchen ohne Fettzugabe 1 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Die Pfanne brauchst Du im nächsten Schritt wieder.

Knoblauch fein hacken.



2 Für die Salsa

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Koriander und Petersilienblätter zusammen fein hacken.

Spitzpaprika längs halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (Achtung: scharf!).

Ananassaft abgießen. Hälfte [drei Viertel | gesamte] Ananasstücke klein würfeln.

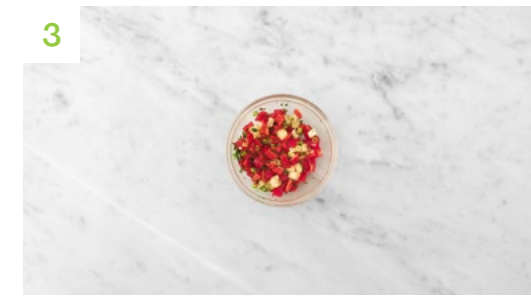


5 Gemüse braten

Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen.

In der großen Pfanne aus Schritt 4 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Brokkoli und Knoblauch darin 5 – 6 Min. anbraten.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] Wasser* ablöschen und 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis der Brokkoli gar und das Wasser verdampft ist. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



3 Salsa vollenden

Limette in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel Ananas, Spitzpaprikawürfel, Frühlingszwiebelringe, Hälfte der Chilistreifen (Achtung: scharf!) und Hälfte der gehackten Kräuter mit Saft von 2 [3 | 4] Limettenspalten mischen. Mit Salz*, Pfeffer* und eventuell etwas mehr Limettensaft abschmecken.



6 Anrichten

Kokosreis und Brokkoli auf tiefe Teller verteilen und mit Ananas-Paprika-Salsa anrichten.

Mit restlichen Kräutern, restlichem Chili (Achtung: scharf!) und Mandelblättchen toppen und mit restlichen Limettenspalten genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

